



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

19/09/2022 Á 23/09/2022
Cardápio 3

Dra. Samara A.T. Kinoshita
Nutricionista CRN 8-7108
Departamento de Educação e Esportes de Uniflor
[e-mail:nutricaouniflor@gmail.com](mailto:nutricaouniflor@gmail.com)

Refeições	Café da Manhã	Lanche	Lanche da tarde
Horários	07:00	9:30 / 9:45	14:30/ 14:45
Segunda-feira	Chá mate com Biscoito doce	Arroz com carne de panela cozida+ Feijão + legumes + salada	Arroz com carne de panela cozida+ Feijão + legumes + salada
Terça-feira	Leite + bolo simples	Macarrão alho e óleo com coxa e sobrecoxa assada + legumes + salada	Macarrão alho e óleo com coxa e sobrecoxa assada + legumes + salada
Quarta-feira	Chá mate com Pão manteiga	Arroz+feijão+tilápia assada+ legumes +salada	Arroz+feijão+tilápia assada+ legumes +salada
Quinta-feira	Chá mate com Biscoito doce	Arroz com carne suína cozida + Feijão + legumes + salada	Arroz com carne suína cozida + Feijão + legumes + salada
Sexta-feira	Chá mate com Biscoito doce	Macarrão com molho de tomate + frango cozido+ legumes	Macarrão com molho de tomate + frango cozido+ legumes

*Cardápio sujeito a alteração sem aviso prévio (de acordo com a disponibilidade de alimentos), intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos. As trocas ou substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo alimentar, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição.

Ofertar frutas sempre que disponível no almoço e lanche da tarde como sobremesa